

मोटा अनाज एवं लहरी बाई



चर्चा में क्यों ?

हाल ही में मध्य प्रदेश के डिंडोरी गांव की 27 वर्षीय बैगा आदिवासी महिला लहरी बाई को मोटे अनाज का ब्रांड एंबेसडर बनाया गया है।

श्रीमती लहरी बाई का योगदान



- श्रीमती लहरी बाई ने मोटे अनाज के बीजों की कई किस्मों को संरक्षित किया है।
- जिसमें कोदो, कुटकी, सनवा, मड़िया, सालहर और काग फसलों सहित बाजरा के लगभग 150 से अधिक दुर्लभ बीज सम्मिलित हैं।



मोटे अनाजों के लाभ

- मोटे अनाजों को उनमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों के कारण सुपर फूड भी कहा जाता है।
- मोटे अनाज कैल्शियम, आयरन, जिंक, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम जैसे खनिजों का समृद्ध स्रोत होते हैं।
- इसमें आहार फाइबर और विटामिन जैसे फोलिक एसिड, विटामिन बी-6, बीटा कैरोटीन और नियासिन पर्याप्त मात्रा में होती है।
- उच्च मात्रा में लेसिथिन की उपलब्धता तंत्रिका तंत्र को मजबूत करने के लिए उपयोगी होती है।

अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष



- वर्ष 2023 को विश्व स्तर पर अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है।
- इसका प्रस्ताव भारत ने दिया था और संयुक्त राष्ट्र महासभा ने इसका अनुमोदन किया था।
- भारत के इस प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 5 मार्च 2021 को अपनी स्वीकृति दी थी।